

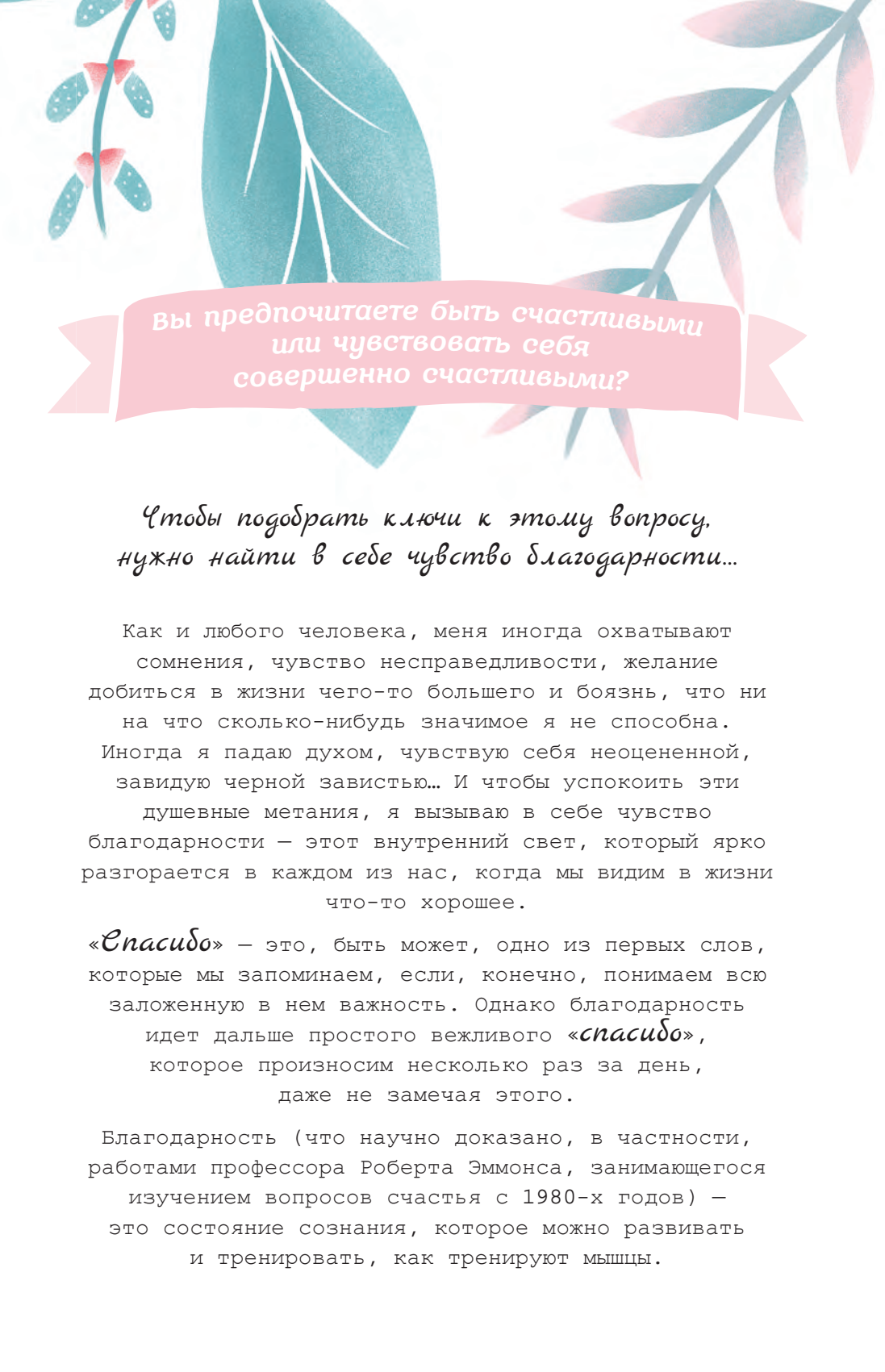


## — СПАСИБО —

*очень красивое слово, состоящее из 7 букв и существующее в 171 языке мира! Связано ли это с тем, что оно выражает универсальные чувства?*

Чувство благодарности многие тысячелетия лежит в основе различных философских и религиозных систем. Будда определял благодарность как «удовольствие, которое само себя собирает, счастье, которое себя жнет, радость, которая сама себя возвращает».

А в основных монотеистических религиях благодарность рассматривается как форма благодати. Что касается философа Алена, то в своих «Суждениях» он определяет благодарность как шаг к счастью: «Несчастливым или недовольным быть нетрудно; достаточно сидеть с надменным видом и ждать, чтобы вас развлекали... Каждый день заново повторяйте клятву быть счастливыми».



Вы предпочитаете быть счастливыми  
или чувствовать себя  
совершенно счастливыми?

*Чтобы подобрать ключи к этому вопросу,  
нужно найти в себе чувство благодарности...*

Как и любого человека, меня иногда охватывают сомнения, чувство несправедливости, желание добиться в жизни чего-то большего и боязнь, что ни на что сколько-нибудь значимое я не способна. Иногда я падаю духом, чувствую себя неоцененной, завидую черной завистью... И чтобы успокоить эти душевные метания, я вызываю в себе чувство благодарности – этот внутренний свет, который ярко разгорается в каждом из нас, когда мы видим в жизни что-то хорошее.

«*Спасибо*» – это, быть может, одно из первых слов, которые мы запоминаем, если, конечно, понимаем всю заложенную в нем важность. Однако благодарность идет дальше простого вежливого «*спасибо*», которое произносим несколько раз за день, даже не замечая этого.

Благодарность (что научно доказано, в частности, работами профессора Роберта Эммонса, занимающегося изучением вопросов счастья с 1980-х годов) – это состояние сознания, которое можно развивать и тренировать, как тренируют мышцы.

## **Но все-таки что же такое благодарность?**

---

Есть тенденция сравнивать чувство благодарности с методом Куэ, состоящим в повторении серии аффирмаций, призванных «заставить нас поверить» в то, что мы действительно чувствуем себя хорошо.

Однако чувство благодарности – это следующий уровень. Оно показывает, **в чем** именно нам хорошо. Это благожелательное признание тех благ, которые мы получаем, помогающее нам осознать то, что есть в нашей жизни хорошего, чем мы можем гордиться и дорожить. В общем, благодарность помогает нам увидеть стакан наполовину полным. Даже еще лучше! Развивая в себе чувство благодарности, вы сможете понять, что стакан на самом деле полон источниками радости до краев, они бьют из него как ключи.

Таким образом, благодарность можно представить стоящей на трех столпах. Первый столп – это просто констатация получаемых благ. Почувствовать, что в вашей жизни произошло что-то хорошее: кто-то что-то доброе сделал вам, а может, сама жизнь преподнесла подарок – в том смысле, что повернулась к вам своей лучшей стороной.

Второй столп благодарности – признание того факта, что источник этой радости является внешним по отношению к нам и мы являемся его счастливыми адресатами.

Третий столп – осознание свободы воли, кроющейся за всем этим: если мы несем в себе чувство благодарности в каждое мгновение жизни, следовательно, можем вызывать это чувство в себе всякий раз, как только пожелаем.

*В общем, взгляд благодарен у тех, кто сам для себя  
решает благодарно смотреть на вещи.*

Всем ли доступно это чувство? О да, абсолютно всем!  
Жизнь каждого человека экстраординарна и уникальна.  
Ваша тоже. И смысл всей этой книги в том и состоит,  
чтобы помочь вам проникнуться чувством  
благодарности до самой глубины сердца.



*Я никогда не упускаю из виду, что сам факт  
моего существования — счастливый случай.*

**Кэтрин Хепберн**





Еще несколько лет назад я засыпала с мыслями о том, что мне хотелось бы улучшить в своей жизни. Обо всем, что заслуживало того, чтобы сосредоточить на нем свое внимание, свои усилия и надежды.

Это примерно подобно на то, как составлять список дел на завтра. Но в конечном счете мои мысли переключались на то, чего мне в том или ином смысле не хватало.

Однажды вечером, воспользовавшись советом, который я вычитала в какой-то книжке, я попробовала поступить по-другому: составить список из пяти вещей, за которые мне хочется сказать «спасибо». Пять вещей – важных или не очень, – без которых мой день не был бы так же светел... Это был мой первый список благодарности, и он перевернул мою жизнь.

Экспериментируя с благодарностью и осознанно отдавая этому чувству каждый день своей жизни, я открыла для себя его преображающую силу, у которой нет пределов. Вот еще одна причина, почему я горда и счастлива поделиться с вами этой книгой. От всего сердца я желаю, чтобы она помогла вам научиться смотреть на свою жизнь в более позитивном ключе.

Желаю вам счастливого пути  
к этой цели и благодарю вас.

*Анн-Соляж*





Хватит говорить «простите».

Хватит говорить «пожалуйста».

Каждый вечер я выделяю себе минутку,  
чтобы поблагодарить жизнь за все,  
что в ней есть хорошего.

Каждый вечер я составляю список всего,  
за что мне хочется сказать «спасибо».

*Я назначаю себе встречу через  
3 месяца. Я вернусь на эту страницу,  
чтобы оценить, какой путь прошла  
и в какой мере это простое  
упражнение изменило мою жизнь.*





я беру черный фломастер и осознанно  
зачеркиваю чувство вины, всякие желания  
и делаю выбор в пользу благодарности.

Пожалуйста

*Простите*

*Спасибо*

СПАСИБО

Спасибо

СПАСИБО

3

СТОЛА

## БЛАГОДАРНОСТИ

Но что же в реальности происходит,  
когда я испытываю чувство благодарности?

№ 1

**Я осознаю сам факт свершившегося блага.**

Улыбка в мой адрес, добрый совет,  
приятный ветерок в волосах, звуки музыки...

№ 2

**Я ощущаю это благо.**

Я внимательно слежу за своим внутренним состоянием.

Прислушиваюсь к флуктуациям своих эмоций и,  
когда во мне загорается свет, наблюдаю за ним  
и радуюсь ему. Я осознаю все происходящее во мне,  
эти особые вибрации.

№ 3

**Я наслаждаюсь этим благом.**

Я даю себе столько времени, сколько мне нужно,  
чтобы насладиться этим благом, чтобы вкусить его  
как сладкий плод, выделяющий волну вкусов  
и ароматов при каждом укусе. Я упиваюсь  
осознанием этого блаженного момента.